**Thời gian ôn tập:** 17/02/2021 – 20/02/2021

**Nộp bài trước:** 17g ngày 20/02/2021

**Môn Thể dục Khối 6**

**CHẠY NHANH**

**CÁC TƯ THẾ XUẤT PHÁT**

**Link video xem bài giảng:**

[**https://www.youtube.com/watch?v=blS2ooFF0dE**](https://www.youtube.com/watch?v=blS2ooFF0dE)

**Link nộp bài:**

[**https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfPwvZTFPXhwQH29EFxGOq-yIZsUW3QjkSNOXu3tD0farcCtg/viewform?usp=pp\_url**](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfPwvZTFPXhwQH29EFxGOq-yIZsUW3QjkSNOXu3tD0farcCtg/viewform?usp=pp_url)

1. **MỤC TIÊU:**

**1. Mục tiêu về kiến thức:**

- Hiểu được khái niệm về kỹ thuật Chạy nhanh.

.**2. Mục tiêu về kĩ năng:**

- Thực hiện đúng các động tác và kỹ thuật chạy nhanh và áp dụng vào tập luyện hàng ngày.

**3. Mục tiêu về thái độ:**

- Rèn tính tích cực, tự giác, chinh phục thành tích của bản thân.

1. **LÝ THUYẾT**

Là kỹ thuật dùng để phát triền sức nhanh.

Nắm được kỹ thuật khởi động chuyên môn của của môn chạy: chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông, chạy tăng tốc.

Thực hiện đúng các kỹ thuật xuất phát mặt hướng chạy, vai hướng chạy, lưng hướng chạy.

Thực hiện đúng tư thế xuất cao.

Thực hiện Xuất phát chạy nhanh 30m.

1. **BÀI TẬP**

Sau khi xem clip hướng dẫn các em tự ôn tập tại nhà (với điều kiện đủ trang thiết bị an toàn nhé).

Yêu cầu tập luyện nghiêm túc và thường xuyên.

Nhớ khởi động nhẹ trước khi tập luyện.

Nếu có phần nào chưa rõ các em liên hệ trực tiếp với thầy cô của mình để được giải thích.

**Thông tin giáo viên bộ môn:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Họ tên giáo viên | Lớp | Zalo  điện thoại | Mail |
| Lê Công Hiếu | 6/1,2,3,4,5 | 0989036966 | lehieufc2014@gmail.com |
| Trần Công Tố | 6/6,7,8,9,10,11,12 | 0977820340 | trancongto0340@gmail.com |

**Chúc các em tập luyện tốt.**